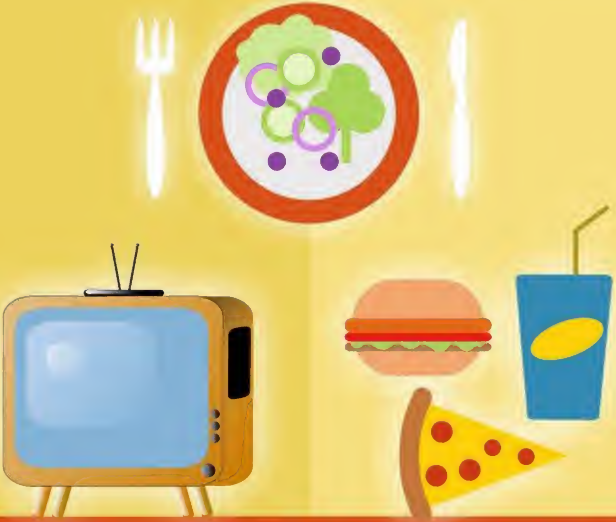

7 ALASAN menonton Televisi bikin gemuk!

RZInspirasi
rumahzakatfans
@rumahzakat
@rumahzakat
RZ

1. Kehilangan konsentrasi

Ketika Anda memberikan perhatian penuh ke televisi, secara otomatis Anda akan kehilangan kontrol atas makanan yang dikonsumsi sehingga memakannya secara membabi buta tanpa memikirkan asupan yang terkandung di dalamnya.

7 ALASAN
menonton

Televisi **bikin gemuk**

2. Memperlambat metabolisme

Metabolisme terhubung langsung dengan otak. Saat konsentrasi otak terganggu karena televisi, maka metabolisme pun terganggu.

7 ALASAN
menonton

Televisi **bikin gemuk**

3. Membuat perut Buncit

Menonton televisi berjam-jam sambil mengunyah makanan membuat lemak tertahan di perut.

7 ALASAN
menonton

Televisi **bikin gemuk**

4. Menguras energi

Kegemukan akibat terlalu sering menonton televisi membuat Anda terlihat lesu karena energi terus terkuras, namun lemak tetap tinggal.

7 ALASAN menonton

Televisi **bikin gemuk**

5. Salah pilih camilan

Para ahli mengungkapkan bahwa tak ada yang membuat keputusan tepat ketika memakan camilan sambil menonton televisi. Biasanya kita memilih makanan yang tinggi kalori dan lemak untuk menikmati tayangan televisi.

7 ALASAN
menonton

Televisi **bikin gemuk**

6. Kurang Tidur

Menonton televisi terlalu lama membuat Anda gemuk karena menyita waktu tidur. Anda harus mengganti kehilangan delapan jam waktu tidur dengan makanan agar bisa terus melek.

7 ALASAN
menonton

Televisi **bikin gemuk**

7. Tangan tidak bekerja

Saat menonton televisi, Anda terpeseona dengan layar di depan sehingga tangan tidak memegang apa pun selain camilan yang membuat Anda semakin nyaman di sofa.

7 ALASAN menonton

Televisi **bikin gemuk**